

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)							
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん150g	鶏肉の中華甘酢炒め						
	切干大根のカレーきんぴら	卵	野菜のバジルチーズ焼き	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	野菜炒め	卵	白菜の煮ひたし	麦						
	明太ポテトサラダ	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	パインキャロットラペ		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵	れんこんサラダ	卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	24.1g	76.9g	
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	575mg	576mg	
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	479mg	540mg	
リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	99mg	164mg	リン	100mg	165mg	リン	125mg	190mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み						
	きのこあん	麦	野菜の味噌煮込み	麦	ブロッコリー	卵	大根と人参のきんぴら	麦	きのこソテー	卵						
	小倉金時		春雨のサラダ	卵	ナスの油炒め	麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	さつま芋のオレンジ煮							
	マリネサラダ	卵			えんどう豆の味噌マヨ和え	卵			スバゲティサラダ	卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	16.2g	16.8g	
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	38.2g	91.0g	
	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	896mg	897mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	646mg	647mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	567mg	628mg		
リン	157mg	222mg	リン	102mg	167mg	リン	131mg	196mg	リン	181mg	246mg	リン	102mg	167mg		
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g						
	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★ごはん150g	ハッシュドポーク	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	フリ田楽	★ごはん150g	マイルドハヤシライスのルー						
	ごま風味炒め	麦	コーンクリームマカロニ	卵	中華うま煮炒め	卵	オニオンソテー	卵	ナスの挽肉炒め	卵						
	青菜のわさび和え	卵	南瓜サラダ	卵	パスタのサラダ	卵	春雨タンタン	卵	菜の花のツナごま和え	卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	439kcal	682kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	425kcal	668kcal	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	30.6g	31.2g	
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	827mg	828mg	
カリウム	638mg	699mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	615mg	676mg		
リン	177mg	242mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	130mg	195mg	リン	168mg	233mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	71.3g	229.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	68.9g	227.3g	炭水化物	89.2g	247.6g	
	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1416mg	1757mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1661mg	1844mg	
	リン	384mg	579mg	リン	371mg	566mg	リン	366mg	561mg	リン	411mg	606mg	リン	395mg	590mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	
脂質		63.4g	65.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		86.5g	244.9g	炭水化物	108.6g	267.0g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	
ナトリウム		1685mg	1688mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
カリウム		1466mg	1649mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1289mg	1472mg	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1721mg	1904mg	
リン		387mg	582mg	リン	378mg	573mg	リン	372mg	567mg	リン	414mg	609mg	リン	402mg	597mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
		たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.1g	61.9g	
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	108.6g	267.0g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	104.7g	263.1g	
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1289mg	1472mg	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1721mg	1904mg	
	リン	387mg	582mg	リン	378mg	573mg	リン	372mg	567mg	リン	414mg	609mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。